

El Sendero de Empoderamiento

Instrucciones del juego “Empowerment Trail”

El propósito del juego “Empowerment Trail” es proporcionar una forma divertida y atractiva para que los facilitadores y entrenadores practiquen las habilidades técnicas de facilitación. Los facilitadores obtendrán práctica al utilizar diferentes escenarios para comprender mejor cada habilidad de la técnica de facilitación. El objetivo es ayudar a fortalecer sus habilidades y comprensión para mejorar su Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (DPP) y aumentar el éxito de los participantes.

PASO 1

A cada participante se le da una pieza de juego diferente para moverse a través del tablero de juego “Empowerment Trail.” Los facilitadores pueden ser creativos al usar frutas y verduras como piezas del juego para que los participantes jueguen.

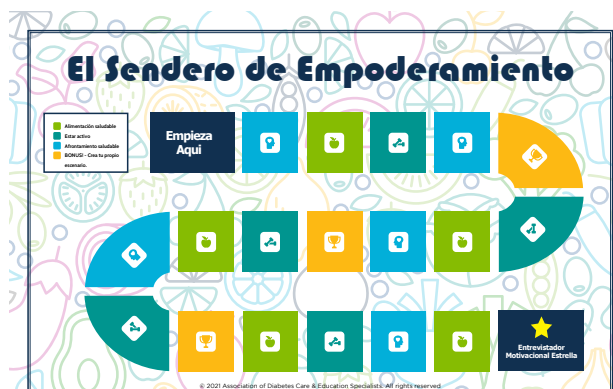


PASO 2

Una vez que los jugadores tengan una pieza de juego, el facilitador puede determinar el orden de participación antes de asignar una Tarjeta de Técnica de Facilitación a cada jugador. Las Tarjetas Técnicas de Facilitación deben usarse al menos una vez y pueden ser reasignadas por el facilitador según sea necesario para continuar el juego hasta el final. Cada participante dirigirá la actividad descrita en la Tarjeta Técnica de Facilitación.

PASO 3

Cada participante toma un turno para tirar un dado para moverse a través del tablero de juego de “Empowerment Trail.” Después de mover la pieza, los participantes elegirán una tarjeta de escenario basada en el color en el que caigan (por ejemplo, si caen en verde, recogen una tarjeta de escenario de Alimentación saludable). El facilitador puede imprimir la pila de tarjetas para que los participantes elijan. Cada tarjeta de escenario debe usarse solo una vez. ***NOTA:** Si el participante le toca un espacio “**BONUS**”, debe crear su propio escenario y usar la tarjeta de facilitación asignada por el facilitador al responder.



El Sendero de Empoderamiento

Instrucciones del juego “Empowerment Trail”

PASO 4

Repita los pasos 2 y 3 durante la duración del juego. ¡El ganador será el primero en llegar al espacio “**Star Motivational Interviewer!**” (Entrevistador Motivacional Estrella). ¡Proporcione un pequeño **PREMIO** para mayor diversión!



Artículos para imprimir:

1. Tablero de juego “Empowerment Trail” (El Sendero del Empoderamiento) (PDF)
2. Tarjetas Técnicas de Facilitación (PDF)
3. Tarjetas de escenario
4. Piezas de juego de frutas y verduras (imprima, corte y lamine para su uso futuro)

Otros artículos:

1. Dado
2. Piezas de juego (si no se utilizan las proporcionadas)
3. Premio (opcional)

Cada tarjeta de escenario caerá bajo las siguientes categorías principales para reflejar tanto el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (DPP) así como los comportamientos de autocuidado de ADCES7:

- Alimentación saludable
- Estar activo
- Afrontamiento saludable

El Sendero de Empoderamiento

Instrucciones del juego “Empowerment Trail”

Habilidades de facilitación

- **Subgrupos:** Lea el escenario en voz alta. Divida a otros participantes en parejas, tríos o grupos pequeños para discutir el desafío. Pueden compartir estrategias del mundo real, ofrecer nuevas ideas, y brindar apoyo. Al final de la actividad, invite a los subgrupos a compartir sus ideas con el grupo más grande.
- **Preguntas cruzadas:** Lea el escenario en voz alta. Dirija esta pregunta a otro compañero participante para que aprenda cómo manejaría el desafío. Pídeles que elaboren y proporcionen un ejemplo. Continúe interrogando a otros participantes para generar ideas antes de discutir los próximos pasos.
- **Carrusel:** Lea el escenario en voz alta. Organice a los compañeros participantes en dos líneas o círculos concéntricos, como un carrusel, para que puedan discutir este desafío dentro del escenario con cada participante. Al final de la actividad, resuma los temas clave.
- **Ping-Pong:** Lea el escenario en voz alta. Dirija una sesión de tormenta de ideas con su grupo de compañeros participantes para permitir que cada participante comparta estrategias del mundo real, ofrezca nuevas ideas y brinde apoyo.
- **Preguntas abiertas:** Lea el escenario en voz alta. Obtenga más información sobre el desafío haciendo preguntas abiertas a otros participantes que no tienen una respuesta simple de sí o no. Haga preguntas sobre quién, qué, dónde, cuándo y cómo. Pida más información diciendo “Cuéntame más sobre...” o “Ayúdame a entender...” Al mantener a los participantes hablando, aclara el desafío, invita a la colaboración, y ayuda a los participantes a descubrir sus propias soluciones al desafío.
- **Afirmaciones:** Pídale a un compañero participante que lea el escenario. Afirme las fortalezas del participante, valide el desafío, y aprecie cualquier esfuerzo por cambiar. Sea honesto, directo y comprensivo. Los ejemplos pueden ser “Aprecio su honestidad al compartir esto,” “Puedo ver que esto es importante para usted” o “Parece que esto es realmente un desafío.” También puede afirmar sus planes para asumir el desafío.

El Sendero de Empoderamiento

Instrucciones del juego “Empowerment Trail”

- **Reflexión:** Después de leer el escenario, indique con sus propias palabras lo que escuchó. Puede usar esta técnica para verificar su comprensión, alentar a otros participantes a compartir sus pensamientos o identificar problemas clave en el escenario. Al escuchar el desafío reflejado, otros participantes pueden considerar cómo avanzar. También puede reforzar una motivación de cambio en comportamiento.
- **Atención emocional:** Después de leer el escenario, escuche el estado emocional detrás del desafío del participante dentro del escenario. Identifique la sensación y el nivel de intensidad. Esto se puede combinar con la reflexión, la afirmación y las preguntas abiertas que le haga a su grupo de participantes.

El propósito de estas Tarjetas de Facilitación es ayudar a empoderar a los entrenadores para que evoquen el cambio dentro de los participantes de DPP. Al utilizar estas técnicas, los entrenadores alientan a los participantes de DPP a presentar argumentos para el cambio de tres maneras principales:

- Conseguir que el cliente verbalice sus propios argumentos para el cambio.
- Evocar las propias preocupaciones y motivaciones de la persona.
- Fomentar la obtención estratégica de conversaciones sobre el cambio.



<http://www.ncfh.org/diabetesresourcehub.html>

Este recurso fue apoyado por la subvención o acuerdo cooperativo NU58D006361-04-00, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o el Departamento de Salud y Servicios Humanos.